12.074 Zemiaky zapekané s mäsom a syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	22,00	17,60	26,00	20,80	30,00	24,00	36,00	28,80
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,50	4,50	5,00	5,00	5,50	5,50
olej	0,30	0,30	0,45	0,45	0,50	0,50	0,70	0,70
cibuľa	0,80	0,70	0,80	0,70	1,00	0,85	1,00	0,85
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
syr tvrdý	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
vajcia	20	1,00	25	1,25	30	1,50	35	1,75
maslo	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
mlieko	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50
hmotnosť porcie v g	190		270		300		330	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušíme a pomelieme. Na časti oleja speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, soľ, podlejeme vodou a udusíme. V šupke uvarené, očistené zemiaky pokrájame na plátky. Pekáč vymastíme zvyšnou časťou oleja, rozložíme vrstvu zemiakov, vrstvu mäsa a vrchnú vrstvu zemiakov. Pokvapkáme maslom, posypeme strúhaným syrom, zalejeme mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia a pečieme do ružova.
Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1472	353	14,51	14,3	1,8	38,1	5,8	210,8	2,9	0,073	0,2	0,2	22,6	4,3
B	1856	446	18,39	19,5	2,8	45,1	6,9	273,5	3,5	0,096	0,2	0,3	26,5	5,2
C	2143	514	21,59	22,4	3,1	52,1	7,9	336,2	4,0	0,115	0,3	0,4	30,7	6,0
D	2543	610	24,96	26,6	4,3	62,3	9,5	399,7	4,7	0,132	0,3	0,4	36,6	6,9